

1621A

健康な毎日につなげるための食生活講座 前期

健康な毎日につなげるための食生活講座 前期

関連する SDGs :



申込フォーム

スマートフォンからも
お申込みできます

期 間：2024 年 5/23 (木) ~7/25 (木) [全 5 回]

期 所：尚綱学院大学地域連携交流プラザ

〒981-1294 名取市せきのした 5-3-1

(イオンモール名取あおばコート 3 階)

時 間：10:30~12:00

対 象 者：テーマに興味・関心があり学んでみたいと思っている方。


教 材：毎回講師準備のプリントを配付します。

修了要件：80%以上出席した方に修了証を発行予定です。

定 員：20 名
最少催行人数：8 名
受 講 料：6,500 円

受講生へのメッセージ

2 年目の講座で 5 回コースになります。健康づくりや食生活へ興味・関心をお持ちの方の参加をお待ちしております。食生活に関する講話と運動を組み合わせた内容です。

日程	テーマ・内容	講 師
第 1 回 5/23	健康と食生活について —日本型食生活の特徴— —汁三菜の食事、食事作法	高橋 睦子 尚綱学院大学 客員教授、 管理栄養士、 介護支援専門員 
第 2 回 6/6	社会の変化と食生活について —食品産業の発展と食生活— 食の簡便化と外部化	
第 3 回 7/4	食生活に関わる諸問題 —食の安全・安心と栄養表示— 食行動・生活の質	
第 4 回 7/18	日本の食文化とその変遷① —自然環境と食文化の形成— 日本の食文化の位置づけ	
第 5 回 7/25	日本の食文化とその変遷② —行事・儀礼食と食事形式— 年中行事・通過儀礼と食	